



# PROCURAR SAÚDE NO ENVELHECIMENTO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO

## QUAIS OS BENEFÍCIOS DE MANTER-SE ATIVO? VAMOS PROCURAR OPTIMIZAR O SEU DIA!

De acordo com o Ministério da Saúde, a atividade física apresenta um papel decisivo na saúde das populações, estando diretamente relacionada com a prevenção de um conjunto de doenças crónicas não transmissíveis.



**“Estima-se que em Portugal, cerca de 14% das mortes anuais estejam associadas à inatividade física, um valor superior à média mundial, que se encontra abaixo dos 10%.”**

Ao falarmos de envelhecimento, inevitavelmente falamos das mudanças fisiológicas que lhe estão associadas, tais como, a perda de força muscular, diminuição da massa óssea, diminuição do tempo de reação e da flexibilidade.

De forma a retardar estas mudanças que estão intrínsecas ao envelhecimento, o exercício físico surge, tendo como principais benefícios, o aumento da longevidade, a promoção do bem-estar cognitivo e psicológico e o controlo e prevenção de doenças crónicas. Contribui também, para o aumento da força muscular, da agilidade e, através de exercícios de proprioção, melhoria do equilíbrio.

**“Entre os 30 e os 80 anos existe uma perda maior de força muscular nos membros inferiores, cerca de 40%, quando comparados com os membros superiores, cerca de 30%. ”**

Relacionando todos estes fatores, estamos também a prevenir o surgimento de quedas. Sabia que em Portugal, nas pessoas com mais de 65 anos de idade, as quedas são a primeira causa de morte accidental, uma vez que representam 40% de todas as mortes por acidente.

**“O medo de cair constitui um fator de risco para as quedas. A sua prevalência varia de 21% a 85%, sendo mais frequente em mulheres e aumentando com a idade”**

Uma maneira de trabalharmos a sensação de medo de cair, é tornarmos as pessoas mais confiantes ao se movimentarem no seu dia a dia, para isso é fundamental fazer exercício físico diversificado.

### 1 - EXERCÍCIO FÍSICO

A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO  
AUMENTA 10-20% O SENTIMENTO  
GERAL DE FELICIDADE

### 2 - HIDRATAÇÃO

RECOMENDA-SE A INGESTÃO 1,5  
A 2 LITROS DE LÍQUIDOS DURANTE O DIA

### 3 - ESTILO DE VIDA

A INTRODUÇÃO DE ROTINAS  
QUE INCLUEM HÁBITOS SAUDÁVEIS  
CONTRIBUEM PARA UM BEM ESTAR GERAL

## ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Na população idosa é fundamental a introdução de rotinas de exercício físico para atingir o bem-estar geral, sendo também importante uma correta hidratação.

Com o envelhecimento, ocorre uma perda de 0,3 L/ano desde a idade adulta até aos 70 anos, sendo que a partir desta idade este rácio aumenta exponencialmente. As formas de hidratação mais recomendadas, são água, água aromatizada, sopas, frutas, infusões, etc.

Com a permanência em casa, as pessoas têm tendência a desenvolver comportamentos de ansiedade e stress. A criação de rotinas diárias, diminui estes estados negativos contribuindo para uma maior produtividade. Ao diminuir o stress, aumentamos a qualidade do sono e sendo este reparador, será mais fácil atingir o estado de espírito desejável.

## ALGUNS EXERCÍCIOS QUE PODE FAZER DIARIAMENTE PARA SER MAIS ATIVO

### EXERCÍCIO AERÓBIO

Marcha no lugar ao mesmo tempo que sobe e desce os braços de forma dinâmica.



### EXERCÍCIO DE FLEXIBILIDADE

Entrelaçar os dedos atrás das costas e mantendo os braços esticados, tentar afastá-los do tronco.



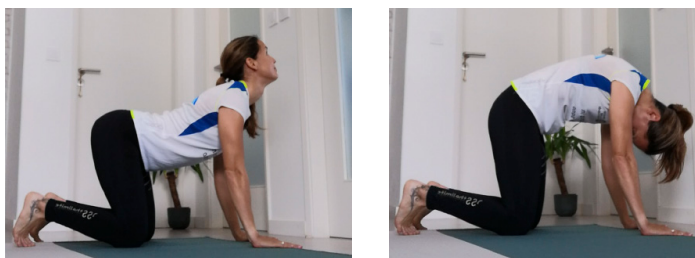
### EXERCÍCIO DE FORÇA

Levantar e sentar da cadeira de forma controlada



### EXERCÍCIO DE MOBILIDADE

Em quatro apoios, enrolar a coluna projetando-a em direção ao teto (convexidade) e em seguida o oposto (concavidade).



**Autora:** Beatriz Fernandes

Estagiária do Mestrado em Exercício e Saúde, inserido no âmbito do protocolo de cooperação existente entre o Ginásio Clube Português e a Faculdade de Motricidade Humana.